Univ.-Prof. Mag. Dr. Andreas Fink

Tanzen für mehr psychisches Wohlbefinden und körperliche wie geistige Fitness

Warum Tanzen mehr ist als Unterhaltung – Bewegung für Gehirn und Gesundheit

Tanzen als komplexe Form körperlicher Bewegung ist mehr als Unterhaltung und fördert sowohl körperliche Leistungsfähigkeit als auch psychisches Wohlbefinden. Psychologische und neurowissenschaftliche Forschung versteht immer besser, wie Tanzen Gehirn, Kognition und Emotion beeinflusst. Daraus ergeben sich vielfältige praktische Implikationen für unsere Gesellschaft.

Körperliche Bewegung, insbesondere Tanzen, spielt eine zentrale Rolle für die Förderung sowohl der physischen als auch der psychischen Gesundheit. Die positiven Auswirkungen auf die körperliche Leistungsfähigkeit, die subjektive Lebensqualität und das psychische Wohlbefinden werden zunehmend erkannt. Dabei verbessert Tanzen nicht nur Koordination, Gleichgewicht und Körperhaltung, sondern kann möglicherweise auch bestimmte **Aspekte des Denkens** fördern. All diese Fähigkeiten und Fertigkeiten tragen dazu bei, im Alltag körperlich und mental fit zu bleiben.

Im Vortrag wird ein kurzer Streifzug durch die **psychologische und neurowissenschaftliche Tanzforschung** unternommen. Tanzen umfasst und stimuliert eine Vielzahl von Prozessen aus unterschiedlichen Funktionsbereichen, und unser Wissen über die zugrunde liegenden Gehirnmechanismen sowie über die kognitiven und affektiven Funktionen, die durch diese komplexe körperliche Aktivität beeinflusst werden, nimmt kontinuierlich zu. Gerade deshalb erfreut sich Tanzen zunehmender Beliebtheit als Therapieform, etwa bei neurologischen Erkrankungen, zur Sturzprävention im Alter, zur Verbesserung der Stimmung oder im Umgang mit kognitiven Beeinträchtigungen.